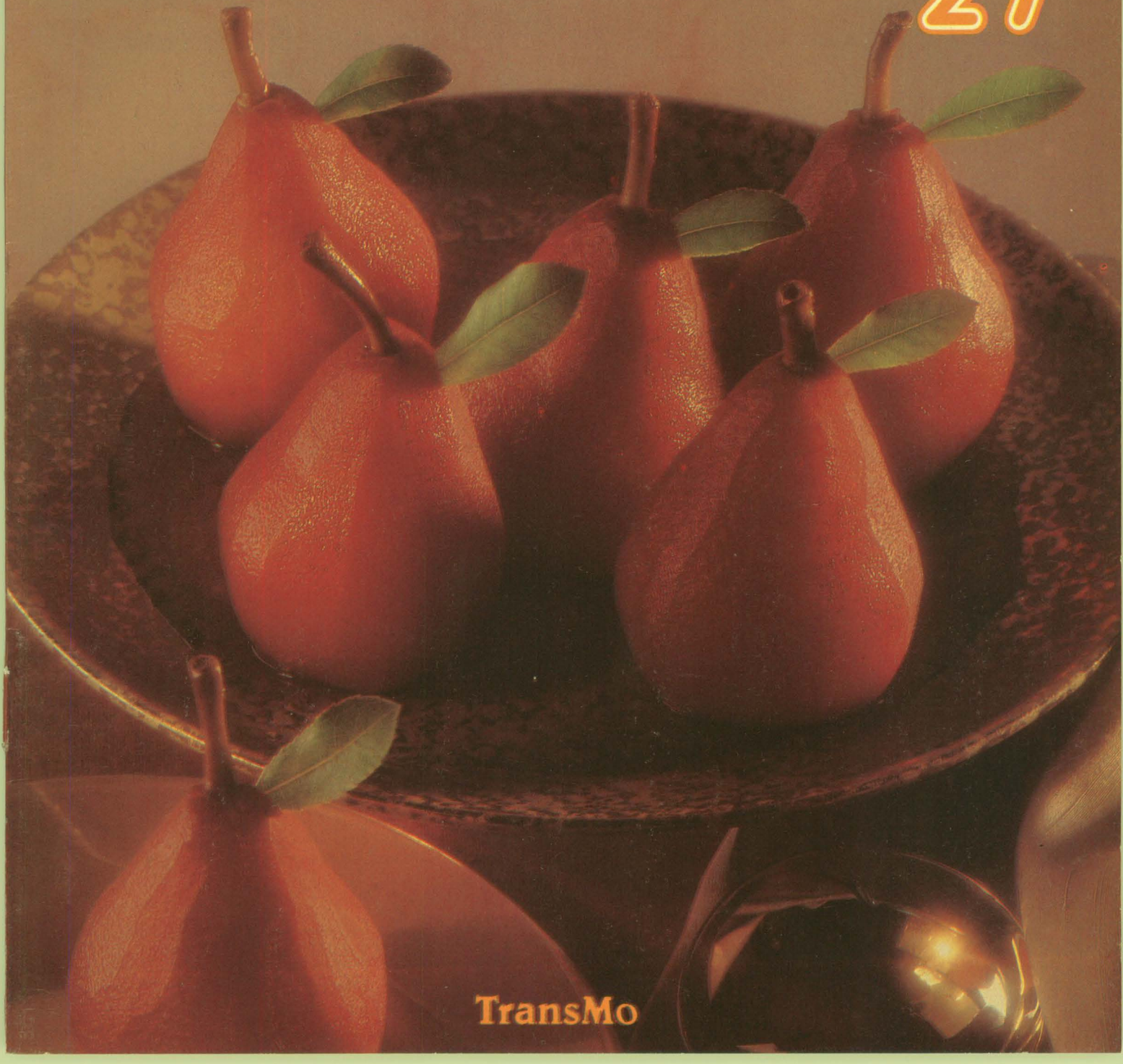
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

27



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

FASCICULE 27 **VOLUME 3**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Trempettes et bouchées 721

FRUITS ET LÉGUMES 26
Les poires 726

CONGÉLATION 25
Fricadelles de poisson 730

RECETTE VEDETTE
Carré d'agneau 734

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 27
Ragoûts et plats en casserole 736

CUISINE MICRO-ONDES 26
Four micro-ondes et grille-pain 740

PÂTISSERIE ET DESSERTS 24
Des gâteaux ingénieux 744

REPAS POUR 1 PERSONNE
Casserole de jambon 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIL 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Darnes de poisson Du poisson succulent, morue, turbot ou flétan, encore plus savoureux arrosé de beurre ou nappé d'une sauce onctueuse.

Des pâtes prêtes en un tournemain Servez-les avec vos sauces préférées. Aux micro-ondes, elles se préparent en un rien de temps.

Fête de l'Halloween Préparez un goulasch nourrissant, des saucisses épicées et des pommes caramélisées.

PLUS...

Des salades chaudes, un gâteau sablé aux fruits pour une personne, la cuisson dans des casseroles d'argile, des poudings aux grains entiers.

Trempettes et bouchées

Offrez de savoureuses trempettes et bouchées, quelle que soit l'occasion, et vous ferez toujours des heureux. Avec les micro-ondes, elles se préparent deux fois plus rapidement.

Il est simple et facile de préparer des bouchées et des trempettes aux micro-ondes, et tous en raffolent. Présentez-les joliment en disposant la trempette dans un bol, au centre d'un plateau, et les bouchées tout autour.

Servez-les à l'heure du goûter, lors d'une fête ou d'une réunion d'amis (doublez les quantités dans ce dernier cas), ou comme plat principal pour un repas bien équilibré. Vous trouverez dans cette chronique des recettes qui satisferont les plus gourmands et d'autres, moins riches, pour ceux et celles qui surveillent leur poids.

Choisissez les trempettes et les bouchées qui vous plaisent le plus et agencez-les selon vos goûts. Pour un régime santé, présentez la trempette avec des légumes crus variés : carottes, céleri, concombres, radis, bouquets de chou-fleur et de brocoli, échalotes, etc.

Pour un repas un peu plus substantiel, servez aussi des pains bâtons et des pointes de pain pita chaud.

Dans le sens des aiguilles d'une montre : *Trempette au fromage et à l'oignon, Trempette au cari, Trempette au salami et Trempette au concombre et au yogourt*

Trempette au concombre et au yogourt

2½ min

Temps d'attente : aucun

½ concombre non pelé, épépiné et râpé
½ petit oignon haché fin
½ petit poivron vert haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
⅜ de tasse/75 ml de mayonnaise
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
1 cuil. à café de sauce Worcestershire

3 OU 4 PERSONNES (1 ¼ tasse/300 ml)

1 Égouttez le concombre sur du papier absorbant et réservez.
2 Faites blondir l'oignon et le poivron dans le beurre, dans un bol couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX.
3 Incorporez le concombre, la mayonnaise, le yogourt, la sauce Worcestershire et assaisonnez au goût. Faites refroidir au réfrigérateur si désiré, puis servez avec des crudités.

VARIANTE
Trempette au concombre à la menthe : omettez la sauce Worcestershire et ajoutez plutôt ½ cuil. à café de menthe fraîche hachée.

Conseils minceur

Omettez le corps gras et faites plutôt cuire l'oignon et le poivron dans 1 ou 2 cuil. à soupe d'eau. Une portion renferme ainsi 95 calories/400 kilojoules.

Trempette au cari

2 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de fromage en grains
2 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café de cari
½ cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
1 gousse d'ail écrasée
sel
poivre
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature

3 OU 4 PERSONNES (1 ¼ tasse/300 ml)

1 Faites ramollir le fromage, 30 s à MAX.
2 Incorporez le lait, le cari, le sucre, l'ail et assaisonnez au goût. Faites chauffer 1 ½ min à MAX.
3 Ajoutez le yogourt, mélangez bien le tout et servez chaud ou froid avec des crudités.

VARIANTE
Pour une trempette plus épicée, ajoutez un peu plus de cari.

Trempette au salami

1 min

Temps d'attente : aucun

½ botte d'échalotes finement hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
8 oz/225 g de fromage en grains
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
2 oz/50 g de salami haché
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de raifort
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
sel et poivre

4 PERSONNES (1 3/4 tasse/400 ml)

1 Faites blondir les échalotes et l'ail dans le beurre, 1 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et servez froid, si désiré, avec des croustilles et des biscottes.

Trempette au fromage et à l'oignon

4 min

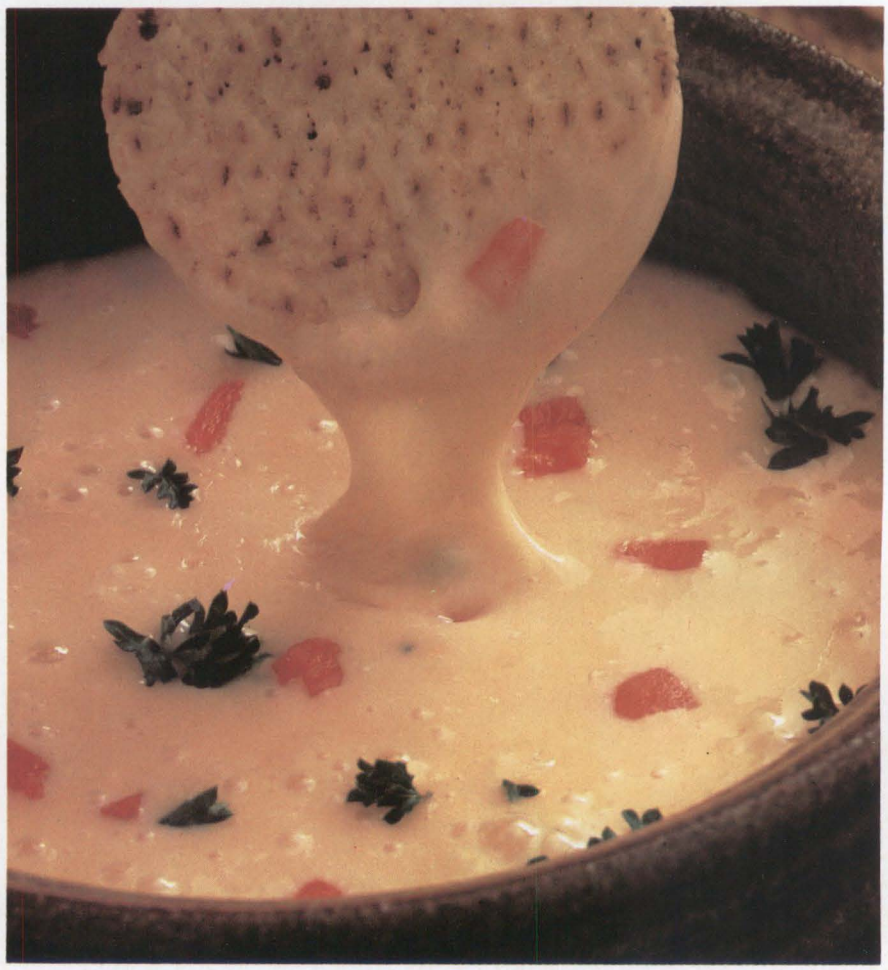
Temps d'attente : aucun

1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
10 oz/275 g de cheddar en dés
1 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café de macis
sel et poivre

3 OU 4 PERSONNES (1 ¼ tasse/300 ml)

1 Faites blondir l'oignon et l'ail dans l'huile, 2 ½ ou 3 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène, en remuant 2 fois. Servez chaud avec des biscottes, des croustilles au maïs ou des crudités.

Trempette au fromage et à la bière



Trempette au fromage et à la bière

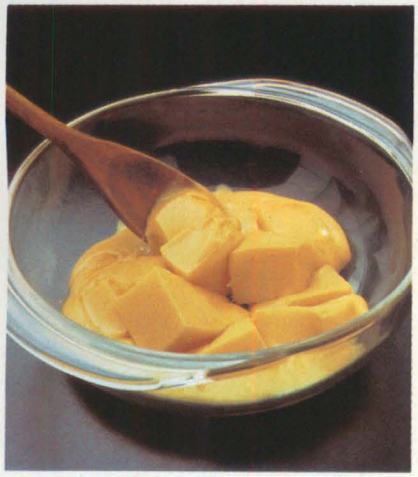
4 min

Temps d'attente : 5 min

14 oz/400 g de fromage fondu à tartiner coupé en petits dés
½ tasse/125 ml de bière blonde
1 gousse d'ail écrasée
sel poivre
1 cuil. à soupe de pimientos en boîte, bien égouttés et hachés
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES (1 3/4 tasse/400 ml)

Préparation de la trempette



Faites fondre *le fromage à découvert, 3 ou 4 min à MED., en remuant 1 fois.*

Incorporez *la bière, l'ail et les assaisonnements. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min. Incorporez les piments et le persil.*

Saucisses fumées barbecue

5 min

Temps d'attente : 3 min

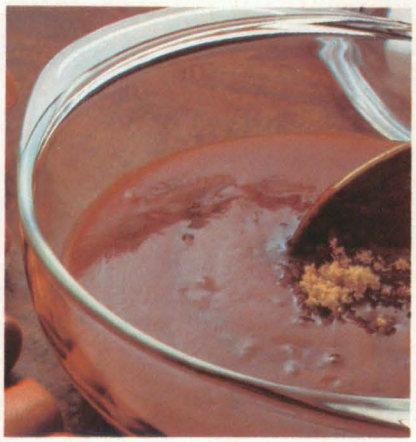
1 lb/450 g de saucisses fumées
1 ¼ tasse/300 ml de sauce barbecue
1 morceau de ½ po/1,2 cm de racine de gingembre râpée

8 PERSONNES

Conseils du chef

Pour préparer une sauce barbecue maison, mélangez : 3/8 de tasse/75 ml de sauce tomate, ⅜ de tasse/150 ml de jus d'orange frais, 1 cuil. à soupe de sauce soya, 2 cuil. à soupe de pâte de tomates et ½ cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 1 cuil. à soupe d'eau. Suivez les instructions ci-dessous.

Préparation des saucisses fumées barbecue



Coupez *les saucisses en tranches épaisses. Mélangez le reste des ingrédients dans un bol, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.*

Incorporez *les saucisses, couvrez et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min. Servez très chaud.*

Trempette à la moutarde

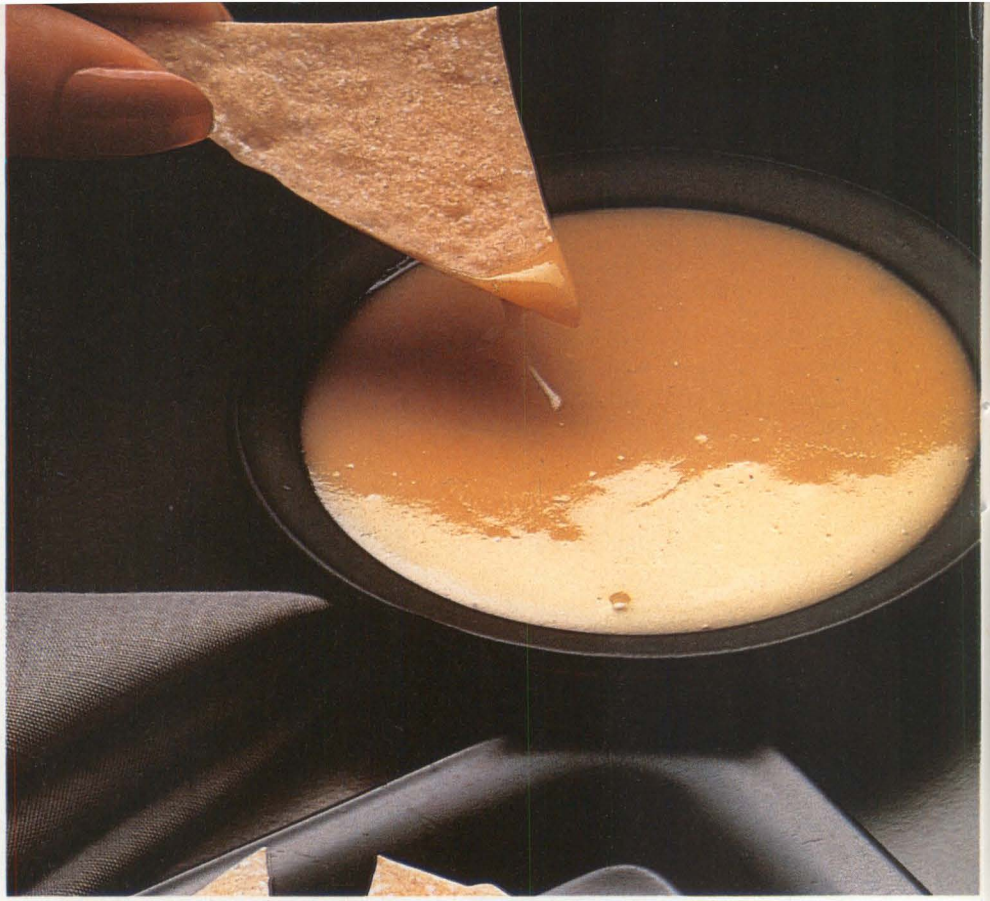
2 min

Temps d'attente : aucun

1 ou 2 cuil. à soupe de moutarde, au goût
6 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 oeufs battus
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 pincée de sel

4 À 6 PERSONNES (1 ¼ tasse/300 ml)

1 Mélangez bien la moutarde et le vin; ajoutez les oeufs, le sucre et le sel.
2 Faites chauffer 2 ou 3 min à MED., en fouettant bien à toutes les 30 s, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuiller. Servez chaud avec des croustilles, des biscottes ou des saucisses fumées miniature.



En haut, à droite : *Trempette à la moutarde*

Bouchées à la saucisse

6 min

Temps d'attente : 3 min

1 sachet de 3 oz/85 g de mélange pour farce sauge et oignons, préparé selon le mode d'emploi, mais avec seulement la moitié de la quantité d'eau indiquée
½ tasse/100 g de cheddar fort râpé
1 oeuf battu
8 oz/225 g de chair à saucisse de boeuf
½ tasse/100 g de chapelure fraîche
1 bonne pincée de curcuma

4 À 6 PERSONNES (35 BOUCHÉES)

1 Mélangez bien le mélange pour farce, le fromage, l'oeuf, la chair à saucisse et la moitié de la chapelure.
2 Façonnez 35 boulettes de 1 po/2,5 cm de diamètre environ.
3 Mélangez le reste de la chapelure et le curcuma et enrobez-en les boulettes.
4 Disposez les boulettes en cercle sur le bord d'une grande assiette et mettez les boulettes restantes au centre.
5 Faites cuire de 6 à 8 min à MAX. Laissez reposer 3 min. Servez bien chaud avec la trempette à la moutarde (voir ci-dessus).

Trempette aux tomates et aux piments

6 ½ min

Temps d'attente : aucun

1 gros oignon haché fin
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates égouttées et hachées
4 oz/100 g de piments verts doux marinés, bien égouttés et hachés
3 cuil. à soupe de yogourt nature
¼ de cuil. à café de curcuma
8 oz/225 g de cheddar coupé en petits dés
sel (facultatif)

4 PERSONNES (1 3/4 tasse/400 ml)

1 Faites cuire l'oignon et les tomates 4 ou 5 min à MAX.; égouttez bien.
2 Incorporez les piments, le yogourt, le curcuma et le fromage. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Rectifiez l'assaisonnement. Servez très chaud avec des croustilles au maïs et des crudités.

En haut, à gauche : *Bouchées à la saucisse*
En bas : *Trempette aux tomates et aux piments*

Bouchées au crabe

5 min

Temps d'attente : 3 min

Servez ces savoureuses bouchées chaudes avec la trempette aux canneberges ou une autre sauce de votre choix.

1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe bien égouttée
½ botte d'échalotes hachées
½ cuil. à café d'essence ou de pâte d'anchois
8 oz/225 g de fromage à la crème
1 cuil. à café de jus de citron
¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche
¼ de cuil. à café de curcuma
2 cuil. à café de persil haché

4 OU 5 PERSONNES (ENVIRON 22 BOUCHÉES)

1 Mélangez bien crabe, échalotes, essence d'anchois, fromage à la crème et jus de citron. Façonnez des petites boules de 1 po/2,5 cm de diamètre.
2 Mélangez la chapelure, le curcuma et le persil et enrobez-en bien les boulettes. Disposez celles-ci en cercle sur le bord d'une grande assiette et mettez les boulettes restantes au centre.
3 Faites cuire à découvert 5 ou 6 min à MAX. Laissez reposer 3 min.

Trempette aux canneberges

5 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de canneberges fraîches ou en boîte
¼ de tasse/50 ml d'eau
⅜ de tasse/75 g de cassonade foncée
2 cuil. à café de vinaigre de malt

4 OU 5 PERSONNES

1 Versez les canneberges et l'eau dans un bol et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX.
2 Réduisez en purée puis passez au tamis. Incorporez la cassonade et le vinaigre et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Servez chaud avec les bouchées au crabe.

Trempette à la florentine

7 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g d'épinards surgelés
6 tranches de bacon coupées en morceaux
½ petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
8 oz/225 g de fromage à la crème faible en matières grasses
sel et poivre
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées

4 À 6 PERSONNES (1 3/4 tasse/400 ml)

1 Faites cuire les épinards 4 ou 5 min à MAX. Pressez bien les épinards entre deux assiettes pour en extraire le plus de liquide possible et hachez grossièrement.
2 Faites cuire le bacon, l'oignon et l'ail 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez les épinards, le fromage, les assaisonnements et les noix.
4 Réfrigérez 15 min et servez avec des craquelins.

En haut : *Bouchées au crabe*
À droite : *Trempette à la florentine*

Les poires

Pochez ou faites cuire les poires aux micro-ondes et préparez des desserts somptueux en un rien de temps. Essayez les poires au vin rouge, dessert raffiné prêt en 10 minutes, et régalez les vôtres.

Choisissez des fruits juste mûrs pour la cuisson aux micro-ondes : les poires conserveront leur belle forme et leur texture ferme et délicate à la fois. Les poires mûrissent de l'intérieur vers l'extérieur. Voilà pourquoi on les laisse mûrir dans l'arbre et on les cueille lorsqu'elles sont encore fermes. N'attendez pas que l'extérieur soit complètement mûr pour déguster ou faire cuire les poires, sinon l'intérieur risque d'être déjà gâté. Les poires sont mûres lorsque la queue cède sous une légère pression. Dégustez-les alors le jour même car elles ne se conservent pas.

Tranformez les poires en tartes ou en flans, en pouding pour un dessert de tous les jours ou en mets délicat pour une occasion spéciale. Préparez une délicieuse confiture (voir p. 727) lorsque vous disposez d'une grande quantité de poires ou lorsque ces fruits sont en saison.

Les poires pelées ou coupées brunissent facilement. Ne les préparez donc pas trop longtemps à l'avance. Pochez les poires dans un sirop ou une sauce ou badigeonnez-les avant de les faire cuire au four. Si vous les coupez à l'avance, arrosez-les de jus de citron.

Poires au vin rouge

Variétés de poires

De gauche à droite : *les poires Williams ou Bartlett : de forme oblongue, à peau mince, de couleur rouge ou jaune; les poires Comice : de forme arrondie, à peau épaisse, de couleur jaune vert; les poires Bosc : de forme très allongée, à peau tachetée dont la couleur varie du vert foncé au jaune; les poires Packham : leur couleur varie du jaune au vert mais n'indique aucunement le degré de maturité des fruits. Choisissez des fruits fermes, à peine mûrs. Les imperfections superficielles n'affectent pas la qualité du fruit.*

Conservation

Faites mûrir *les poires à la température ambiante. Ouvrez les sacs de plastique pour que l'air circule librement. Gardez les fruits mûrs, non couverts, au réfrigérateur et utilisez sans délai.*

Poires au vin rouge

10 min

Temps d'attente : 5 min

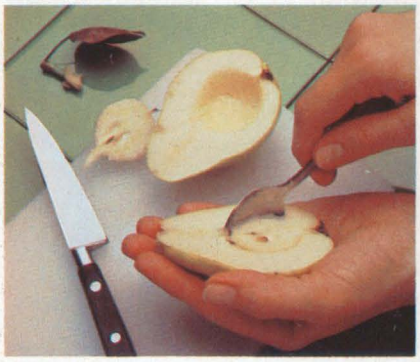
Voici un dessert raffiné prêt en 10 minutes seulement.

1 tasse/250 ml de vin rouge sec
1 tasse/225 g de sucre
1 bâton de cannelle
6 poires Williams ou Packham avec la queue, pelées et le coeur enlevé
crème à 15% (facultatif)

6 PERSONNES

1 Mettez le vin, le bâton de cannelle et le sucre dans un grand bol et mélangez bien. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition.
2 Déposez les poires debout dans le sirop, cinq en cercle et une au centre. Arrosez-les généreusement.
3 Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 5 min. Servez chaud ou laissez refroidir puis réfrigérez 2 ou 3 h. Tournez les poires dans le sirop à quelques reprises pour les colorer uniformément.
4 Retirez le bâton de cannelle, garnissez de petites feuilles non toxiques et servez avec de la crème.

Préparation des poires



Enlevez *la queue et coupez la poire en deux à partir du haut. À l'aide d'une petite cuiller, enlevez le coeur en un mouvement circulaire.*

Pour retirer le coeur *d'une poire entière, servez-vous d'un vide-pomme. Insérez-le à la base du fruit en poussant jusqu'au coeur puis détachez-le délicatement.*

Confiture de poires

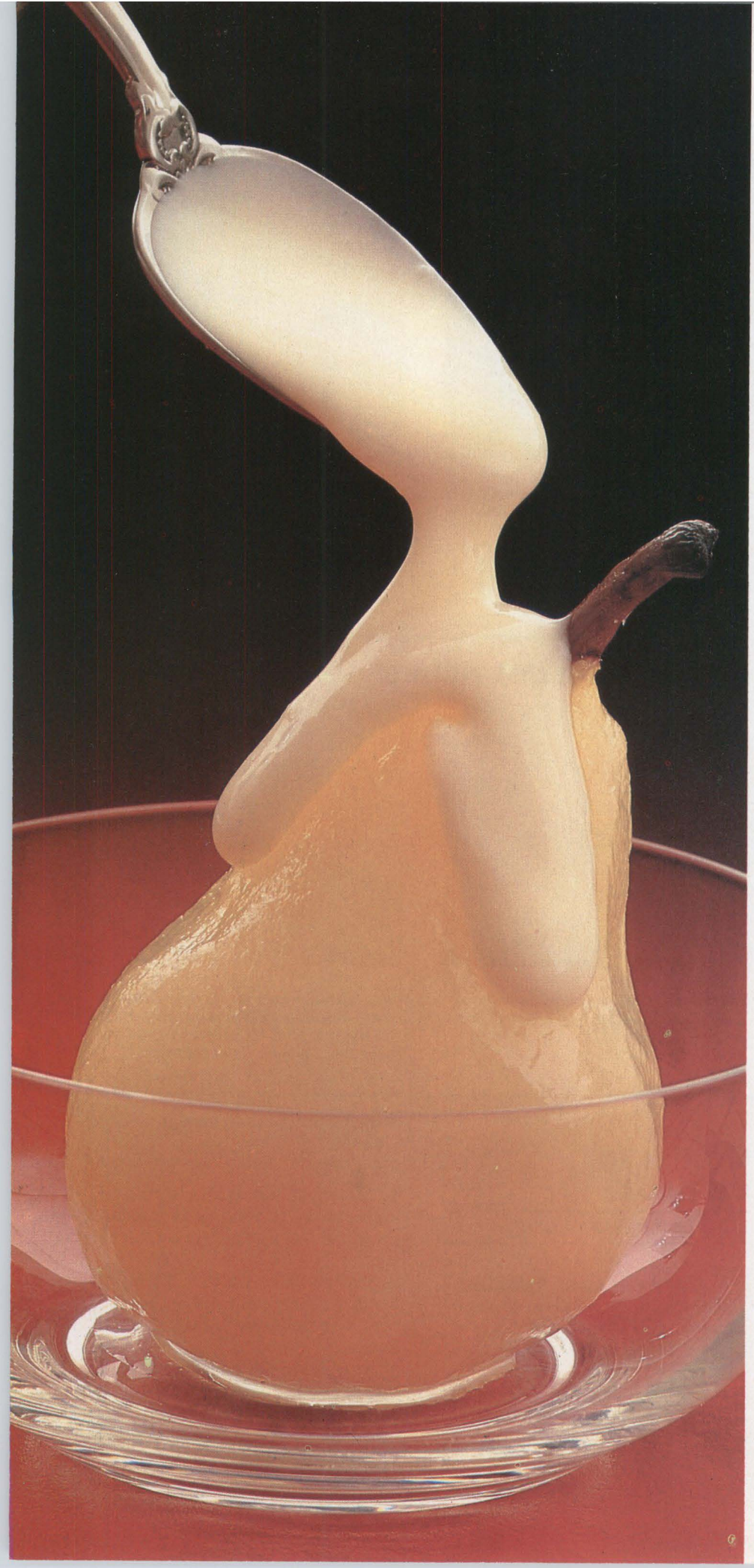
11 min

Temps d'attente : aucun

1 ¾ lb/800 g de poires Packham, pelées, coupées en deux, le coeur enlevé, puis hachées fin
1 cuil. à soupe de jus de citron
3 tasses/700 g de sucre
1 pincée d'épices mélangées
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
⅜ de tasse/75 ml de pectine liquide

4 tasses/1 l

1 Mélangez poires, jus de citron, sucre, épices et zeste de citron dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur.
2 Faites cuire de 10 à 15 min à MAX., en remuant 4 fois, jusqu'à ébullition complète. Laissez bouillir 1 min.
3 Incorporez la pectine. Écumez puis versez la confiture dans des bocaux stérilisés encore chauds. Couvrez, étiquetez et entreposez au maximum 6 mois.



Poires au citron

12½ min

Temps d'attente : aucun

Les poires parfumées au citron constituent un dessert léger et rafraîchissant. Nappées d'une crème au citron, elles deviennent tout simplement succulentes.

½ tasse/125 ml d'eau
1 tasse/225 g de sucre
1 petit citron émincé
6 poires Williams ou Packham avec la queue, pelées et le coeur enlevé

CRÈME AU CITRON

¼ de tasse/50 g de sucre
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 tasse/250 ml de crème à 15%
2 jaunes d'oeufs légèrement battus
½ cuil. à café de vanille

6 PERSONNES

1 Mélangez bien l'eau, le sucre et les tranches de citron dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition.
2 Placez les poires debout dans le sirop, cinq en cercle et une au centre. Arrosez généreusement.
3 Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., en tournant le bol 1 fois. Laissez refroidir puis réfrigérez 2 ou 3 h, en arrosant les poires de temps en temps.
4 Préparez la crème au citron : mettez le sucre, le zeste de citron et la fécule de maïs dans un bol. Ajoutez la crème petit à petit et mélangez bien. Faites chauffer de 1 ½ à 3 min à MAX., en brassant à toutes les 30 s.
5 Versez un peu de crème sur les jaunes d'oeufs, mélangez bien puis versez le tout dans la crème, en brassant bien. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED., en remuant à toutes les 30 s.
6 Incorporez la vanille, couvrez et laissez refroidir. Réfrigérez 2 ou 3 h.
7 Servez les poires nappées de crème au citron.

Poires au citron

Conseils du chef

Détaillez 12 lanières de pâte de ½ po/12 mm de largeur et disposez-les en treillis sur une double épaisseur de papier absorbant, directement sur le plateau rotatif du four ou dans une assiette. Placez une assiette de 9 po/23 cm sur les lanières et coupez les extrémités qui dépassent. Retirez l'assiette et badigeonnez la pâte d'un oeuf battu avant de la faire cuire.

Poires glacées à l'orange

4 min

Temps d'attente : 5 min

Un dessert parfait pour les gens au régime, une demi-poire ne renfermant que 40 calories/170 kilojoules.

2 poires Williams ou Packham coupées en deux, le coeur enlevé
3 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à soupe de raisins secs
le zeste râpé de 1 orange
1 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe d'eau
1 pincée de piment de la Jamaïque
1 pincée de cannelle

2 À 4 PERSONNES

1 Disposez les poires dans un plat peu profond, côté plat en dessus et les pointes vers le centre du plat.
2 Mettez le reste des ingrédients dans une tasse à mesurer et mélangez bien. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Versez le sirop sur les poires, couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en retournant les poires 1 fois. Laissez reposer à couvert 5 min.
4 Disposez les poires dans des coupes puis arrosez de sirop.

Tarte aux poires et au mince-meat

11½ min

Temps d'attente : aucun

1 bocal de 14 ½ oz/411 g de mince-meat
3 poires pelées, le coeur enlevé et hachées
1 abaisse de 9 po/23 cm (voir p. 370) cuite
3 oz/75 g de pâte brisée

6 PERSONNES

1 Mélangez le mince-meat et les poires et versez dans la croûte.
2 Faites cuire de 9 à 12 min à MAX., en tournant l'assiette du quart à toutes les 3 min.
3 Entre-temps, abaissez la pâte brisée en une mince couche et détaillez-la en lanières (voir Conseils du chef).
4 Faites cuire les bandes de pâte sur du papier absorbant, 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., en tournant le papier du quart à chaque minute. Laissez refroidir puis disposez les bandes sur la tarte en formant un treillis.

Fricadelles de poisson

Les croquettes de poisson maison sont aussi nutritives que savoureuses. Grâce aux micro-ondes, elles se préparent rapidement et se décongèlent en moins de 20 minutes.

Les fricadelles de poisson maison ont l'avantage d'être plus jolies que celles du commerce et, avec les micro-ondes, leur préparation est beaucoup plus rapide. Vous voudrez certainement en faire provision dans votre congélateur, car elles se décongèlent et se réchauffent à merveille.

Mélange
Choisissez du poisson cuit ou en boîte tel que le saumon, le thon ou le crabe, l'aiglefin ou la morue, ou encore du poisson fumé pour des croquettes plus riches. Préparez le mélange en prévoyant des quantités égales de poisson et de féculent — pommes de terre, riz ou chapelure. Au goût, ajoutez plus de poisson, mais n'en utilisez jamais moins, sinon le mélange sera sec et la texture farineuse.

Forme
Divisez le mélange en portions égales pour assurer une cuisson uniforme. Farinez légèrement vos mains et utilisez une grosse cuiller de métal. Façonnez les croquettes puis lissez le dessus avec la lame d'un couteau.

Panure
Enrobez bien les fricadelles de farine pour en assécher la surface de manière à ce que l'oeuf et la chapelure y adhèrent parfaitement. Pour donner belle apparence aux fricadelles, servez-vous de chapelure de maïs ou de blé entier, ou encore de croustilles émiettées ou de noix grillées finement hachées. Si vous préférez, utilisez un plat à brunir ou une plaque pour four micro-ondes.

Congélation
Faites cuire ou congeler sans délai les fricadelles panées.

Pour congeler, disposez les croquettes en une seule couche sur une plaque à biscuits recouverte d'une pellicule plastique et déposez-les rapidement au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement congelées. Enveloppez-les dans un sac en plastique, en glissant une feuille de papier à congélation entre chacune. Ne faites pas décongeler les croquettes au préalable, mais faites-les plutôt décongeler et réchauffer directement du congélateur. Les fricadelles de poisson se conservent bien au congélateur pendant un mois.

Fricadelles de poisson panées

ALAN DUNS

Fricadelles de poisson panées

13 min

Temps d'attente : aucun

Décongélation et réchauffage : 10 min

12 oz/350 g d'aiglefin fumé sans la peau
12 oz/350 g de pommes de terre pelées et coupées en petits morceaux
3 cuil. à soupe d'eau
4 cuil. à soupe de lait
1 jaune d'oeuf
poivre
½ tasse/50 g de farine tout usage
1 oeuf battu
⅜ de tasse/75 g de chapelure grillée
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine

4 PERSONNES

1 Détaillez l'aiglefin en morceaux et placez dans une assiette, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Égouttez, ôtez les arêtes et émiettez.
2 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau, à couvert, 9 ou 10 min à MAX., en remuant 1 fois. Écrasez-les, ajoutez le lait puis le poisson émietté, le jaune d'oeuf et le poivre. Mélangez bien puis divisez en quatre portions égales.
3 Façonnez 4 fricadelles (voir étape 2 ci-dessous) en forme de poisson.
4 Enrobez de farine puis plongez dans l'oeuf battu et la chapelure. Faites congeler rapidement à découvert (étape 4). Enveloppez soigneusement, étiquetez et déposez au congélateur.

POUR SERVIR

Développez les fricadelles et mettez-les dans un plat. Faites décongeler tel qu'indiqué ci-dessous (étape 5). Faites fondre le corps gras dans un petit bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Versez sur les fricadelles, couvrez et faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en tournant le plat 1 fois. Si vous préférez, préchauffez un plat à brunir et faites rôtir les fricadelles 2 ½ min de chaque côté à MAX.

Comment façonner et paner les fricadelles

Farinez *vos mains. Divisez le mélange en portions égales et façonnez des boulettes. Pour des fricadelles plates, aplatissez chaque boulette sur 1 po/2,5 cm d'épaisseur à l'aide d'une spatule.*

Pour des croquettes en forme de poisson, *façonnez chaque portion en forme de poire d'environ 1 po/2,5 cm d'épaisseur, puis formez un « V » avec l'extrémité allongée pour former la queue. Faites aussi des fricadelles en forme de saucisse et aplatissez les extrémités.*

Pour paner *de 6 à 8 croquettes moyennes, mesurez ½ tasse/50 g de farine tout usage et ¼ de tasse/50 g de chapelure; battez un oeuf. Enrobez les croquettes de farine puis plongez-les dans l'oeuf et roulez-les dans la chapelure.*

Comment congeler, décongeler et réchauffer les fricadelles

Faites congeler *les croquettes 3 ou 4 h à découvert, sur une plaque recouverte de papier à congélation. Enveloppez-les ou placez-les dans un sac à congélation et gardez un mois au maximum au congélateur.*

Pour décongeler *les croquettes, développez-les et placez-les dans un plat peu profond. Faites chauffer à couvert 5 ou 6 min à DÉCONGÉLATION, en les retournant 1 fois.*

Pour réchauffer, *badigeonnez-les de beurre, au goût, et faites chauffer à couvert 5 min à MAX., en les retournant 1 fois. Laissez reposer 1 ou 2 min.*

RAY DUNS

Boulettes de poisson aux amandes

9 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

Décongélation et réchauffage : 16 min

1 oignon haché fin
½ poivron vert haché fin
8 oz/225 g de filet de morue, la peau enlevée
8 oz/225 g de filet d'aiglefin fumé, la peau enlevée
⅜ de tasse/75 g de chapelure
sel et poivre
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de ciboulette hachée
2 oeufs battus
2 cuil. à soupe de farine tout usage
4 oz/100 g d'amandes mondées hachées et légèrement grillées

SAUCE

3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomate
¾ de tasse/175 ml de bouillon de poulet
1 gousse d'ail écrasée
1 feuille de laurier
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon et le poivron dans un bol couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Coupez les poissons en morceaux et placez dans une assiette. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Émiettez et ôtez les arêtes.

3 Ajoutez les légumes puis incorporez la chapelure, les assaisonnements, la ciboulette et les oeufs. Mélangez puis incorporez la farine.

4 Façonnez 24 boulettes de 1 po/2,5 cm de diamètre, enrobez-les d'amandes puis congelez tel qu'indiqué à l'étape 4, p. 731.

POUR SERVIR

Mélangez tous les ingrédients de la sauce et faites chauffer à couvert 5 min à MAX., en brassant après 2 min de cuisson puis à toutes les 30 s. Jetez la feuille de laurier. Faites décongeler et réchauffer les boulettes de poisson selon les indications données à la page précédente. Laissez reposer 1 ou 2 min. Entre-temps, faites réchauffer la sauce 1 ou 2 min à MAX.

ALAN DUNS

Boulettes de poisson aux amandes

Croquettes de kipper, sauce à l'aneth

15 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

Décongélation et réchauffage : 10 min

6 oz/175 g de kipper
1 tasse/250 ml d'eau bouillante
⅜ de tasse/75 g de riz à longs grains
sel et poivre
3 oz/75 g de Cheshire ou de cheddar doux râpé
½ cuil. à café de sauce Tabasco
1 oeuf, blanc et jaune séparés
¼ de tasse/50 g de chapelure
2 cuil. à soupe de farine tout usage

SAUCE

⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 cuil. à café d'aneth frais haché ou 1 cuil. à café d'aneth séché
1 cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Retirez la peau du poisson et défaites-le en morceaux.

2 Versez l'eau et le riz dans un bol, ajoutez une pincée de sel. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX.; diminuez la puissance à MED., poursuivez la cuisson pendant 12 min en remuant 2 fois.

3 Ajoutez le riz cuit au poisson puis incorporez le fromage, la sauce Tabasco, le jaune d'oeuf et le poivre. Façonnez 8 croquettes aplaties.

4 Fouettez le blanc d'oeuf; mettez la chapelure dans une petite assiette et la farine dans une autre. Enrobez les croquettes de farine, badigeonnez-les avec le blanc d'oeuf et roulez-les dans la chapelure.

5 Faites congeler à découvert (voir étape 4, p. 731).

POUR SERVIR

Mélangez tous les ingrédients de la sauce en réservant un peu d'aneth pour garnir le dessus des croquettes. Transvasez dans une saucière, couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir. Développez les croquettes et déposez-les dans un plat, en une seule couche. Suivez les indications données aux étapes 5 et 6, p. 731. Laissez reposer 1 ou 2 min. Versez un peu de sauce sur les croquettes et garnissez de brindilles d'aneth. Servez avec le reste de la sauce.

Croquettes de saumon

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Décongélation et réchauffage : 11¾ min

1 boîte de 15 ½ oz/440 g de saumon rouge bien égoutté et défait en morceaux, sans arêtes
2 oeufs
4 craquelins nature émiettés
3 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café de ciboulette hachée
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
sel et poivre

SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à café de fécule de maïs
¾ de tasse/175 ml d'eau
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de sucre
1 pincée de basilic séché
poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients des croquettes et façonnez 4 croquettes rondes.
2 Disposez-les sur une plaque et faites congeler à découvert, tel qu'indiqué à l'étape 4, p. 731. Enveloppez, étiquetez et congelez.

POUR SERVIR
Développez les croquettes et placez-les dans une assiette. Faites chauffer selon les instructions données à la p. 731, en les déplaçant 3 ou 4 fois pendant la cuisson. Couvrez et laissez reposer 3 ou 4 min.

Pour préparer la sauce, faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la fécule de maïs puis le reste des ingrédients de la sauce. Faites chauffer à découvert de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., en remuant à toutes les 30 s, jusqu'à épaississement. Versez la sauce sur les croquettes, garnissez de persil haché et servez.

Croquettes de thon aux épinards

6 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

Décongélation et réchauffage : 10 min

1 boîte de 7 oz/200 g de thon dans l'huile bien égoutté
8 oz/225 g d'épinards
2 oz/50 g de margarine
½ tasse/50 g de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de piment de Cayenne
sel
¼ de tasse/50 g de chapelure de blé entier fraîche
1 oeuf

4 PERSONNES

1 Émiettez le thon et réservez. Lavez bien les épinards, égouttez et hachez. Versez dans un bol, couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Faites fondre la margarine à couvert de 30 à 60 s à MAX. Incorporez 2 cuil. à soupe de farine et le lait et faites chauffer à découvert environ 1 ½ min à MAX., en remuant 3 fois à l'aide d'un fouet.
3 Égouttez parfaitement les épinards et ajoutez-les à la sauce, puis incorporez le thon, le jus de citron, le piment de Cayenne et le sel, au goût. Étalez le mélange dans une assiette et réfrigérez au moins 2 h.
4 Façonnez 8 croquettes. Mettez le reste de la farine dans une assiette et la chapelure dans une autre. Battez l'oeuf. Enrobez les croquettes de farine, badigeonnez-les de l'oeuf battu et roulez-les dans la chapelure, tel qu'indiqué aux étapes 2 et 3, p. 731.
5 Faites congeler à découvert (voir étape 4, p. 731).

POUR SERVIR
Développez les croquettes et disposez-les en une seule couche dans un plat peu profond. Suivez les instructions données aux étapes 5 et 6, p. 731.

Croquettes de saumon

Carré d'agneau

Nous vous proposons dans cette chronique un appétissant carré d'agneau aromatisé à l'ail et aux fines herbes, prêt en moins de 25 minutes aux micro-ondes. Servez-le accompagné de légumes variés pour un repas de fête.

Le carré d'agneau est une pièce de viande composée de 7 côtelettes dans le filet, réunies à l'une de leurs extrémités. Demandez au boucher de fendre l'os de la carcasse pour qu'il soit plus facile de découper les côtelettes au moment de servir. Retirez la membrane extérieure avant de faire cuire le carré d'agneau pour que les fines herbes collent bien à la couche de graisse qui recouvre la viande.

La pièce compte 3 côtelettes d'un côté et 4 de l'autre, que vous réunissez en forme de couronne et fixez à l'aide d'une ficelle. Enlevez la ficelle avant de servir et, si désiré, garnissez le bout de l'os de chaque côtelette d'une papillotte. Servez bien chaud avec de la gelée de groseilles, des légumes variés et une sauce délicate (voir Micro-trucs ci-dessous).

Micro-trucs

Pour une viande saignante, faites cuire 12 min à MAX.; pour de l'agneau bien cuit, comptez 14 ½ ou 15 min à MAX. Préparez la sauce comme suit : versez le jus de cuisson de la viande dans une tasse à mesurer, dégraissez et ajoutez juste assez d'eau pour obtenir 1 tasse/250 ml de liquide. Délayez 1 ½ cuil. à café de fécule de maïs dans le liquide et ajoutez ¼ ou ½ cube de bouillon de poulet émietté. Faites chauffer 2 min à MAX., en fouettant 2 fois.

Conseils du chef

Les parures cuites constituent un excellent hors-d'oeuvre à servir au moment de l'apéritif. Poivrez-les généreusement et faites-les cuire 3 ou 4 min à MAX. en les retournant 1 fois. Laissez reposer 3 ou 4 min. Salez et servez chaud ou froid.

Carré d'agneau aux fines herbes

13½ min

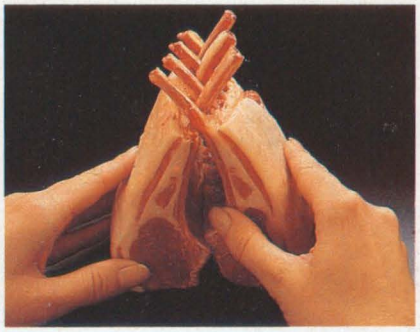
Temps d'attente : 10 min

Le temps indiqué donne un carré cuit à point. Au goût, servez l'agneau saignant ou bien cuit (voir Micro-trucs pour les temps de cuisson).

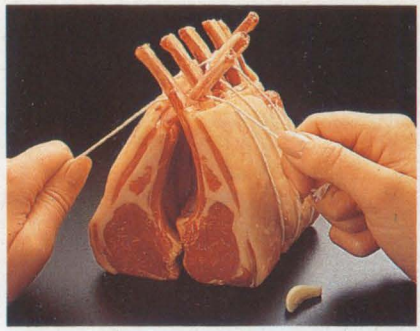
1 carré d'agneau de 2 ou 2 ½ lb/ 1 à 1,25 kg, la membrane enlevée, détaillé en 2 morceaux de 3 et 4 côtelettes
2 gousses d'ail coupées en deux
¼ de cuil. à café de romarin
¼ de cuil. à café d'origan
¼ de cuil. à café de marjolaine
sel et poivre

3 OU 4 PERSONNES

Préparation du carré d'agneau

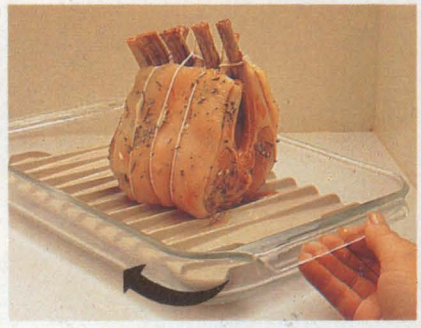


Coupez *1 ½ po/4 cm de gras et de viande à l'extrémité supérieure de chaque os et réservez (voir Conseils du chef). Grattez bien les os. Placez les deux morceaux face à face, les extrémités des os s'emboîtant les unes dans les autres.*



Ficelez *le carré d'agneau : passez la ficelle autour de chaque extrémité et sous chaque côtelette, de manière à ce que le carré garde sa forme durant la cuisson. Frottez bien le carré d'agneau avec une demi-gousse d'ail.*

Incisez *chaque côté du carré à 3 endroits, à ¼ de po/6 mm de profondeur, et détaillez le reste de l'ail en fines lamelles. Insérez une lamelle d'ail dans chaque incision. Mélangez bien les fines herbes et les assaisonnements et frottez-en parfaitement toute la surface du carré.*



Déposez *sur une grille de rôtissage, dans un plat, et faites cuire 13 ½ ou 14 min à MAX., ou au goût. Tournez le plat à toutes les 2 min. Laissez reposer 10 min, couvert de papier aluminium. Enlevez la ficelle avant de servir.*

Ragoûts et plats en casserole

Les micro-ondes sont tout indiquées pour préparer des plats familiaux nourrissants et débordants de saveur.

Un bon ragoût ou un bon plat en casserole fumant évoque toujours une sensation de bien-être familial. Présentez une casserole regorgeant de tendres morceaux de viande et de beaux légumes tout frais à votre famille et personne ne pourra résister !

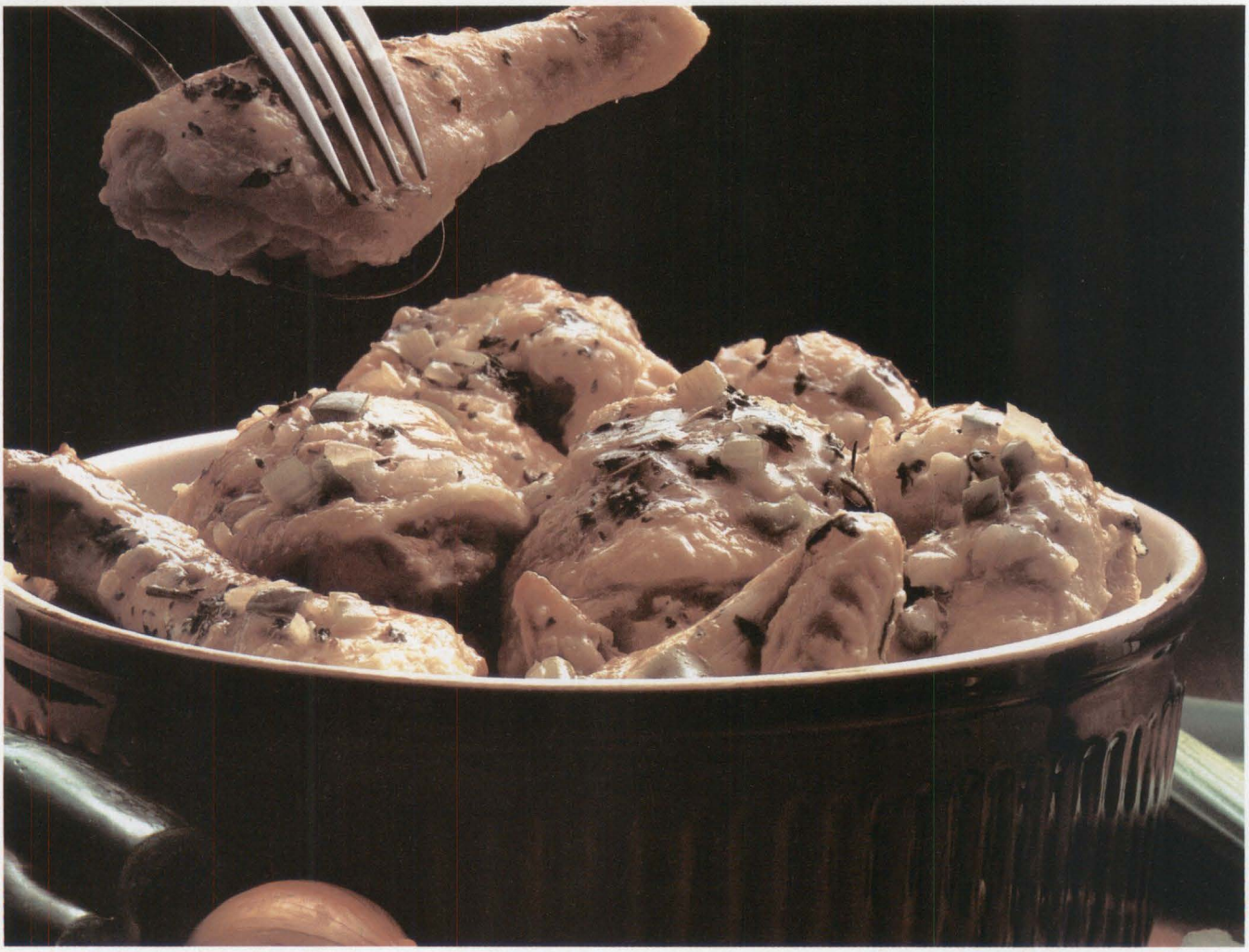
Ces plats se préparent aisément. Combinez tous les ingrédients dans une casserole et laissez-les cuire doucement (voir recette du Ragoût de boeuf, page suivante). Pour donner belle apparence à la viande, faites revenir rapidement les morceaux de viande dans un plat à brunir avant d'ajouter les autres ingrédients.

Le four micro-ondes vous facilitera grandement la tâche : laissez simplement le plat mijoter à MED., le temps nécessaire, en remuant 1 ou 2 fois pendant la cuisson.

Choisissez toujours des morceaux de viande de bonne qualité; dégraissez la viande et enlevez le cartilage. Pour de meilleurs résultats, faites mariner la viande avant de la faire cuire dans une petite quantité de cidre, de vinaigre de vin ou de vin.

Si vous préparez la recette de Boeuf aux champignons, p. 739, faites mariner la viande dans le vin rouge que vous ajouterez ensuite à la sauce. Faites toujours mariner la viande au réfrigérateur, pendant quelques heures ou jusqu'au lendemain : votre plat sera encore plus délicieux. Au besoin, essuyez bien la viande avant de la faire cuire. Un dernier conseil : badigeonnez la viande de jus de citron avant de la faire mariner pour la rendre encore plus tendre.

Ragoût de poulet épicé



Ragoût de poulet épicé

40 min

Temps d'attente : 5 min

Demandez au boucher de découper la volaille ou faites-le vous-même à l'aide d'un grand couteau et de ciseaux de cuisine. Dégraissez bien le poulet et retirez les petits os. Lavez et essuyez bien la volaille.

1 poulet de 3 lb/1,5 kg, coupé en huit morceaux
1 oignon haché
2 branches de céleri hachées
1 poivron vert épépiné et haché
1 cube de bouillon de poulet émietté
3 cuil. à soupe de persil haché
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à café de gingembre
1 ¼ tasse/300 ml de cidre sec
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou suivez les instructions du fabricant. Placez-y les morceaux de poulet, la peau en dessous, ou, si vous préférez, enlevez la peau et faites cuire le poulet de 5 à 7 min à MAX.

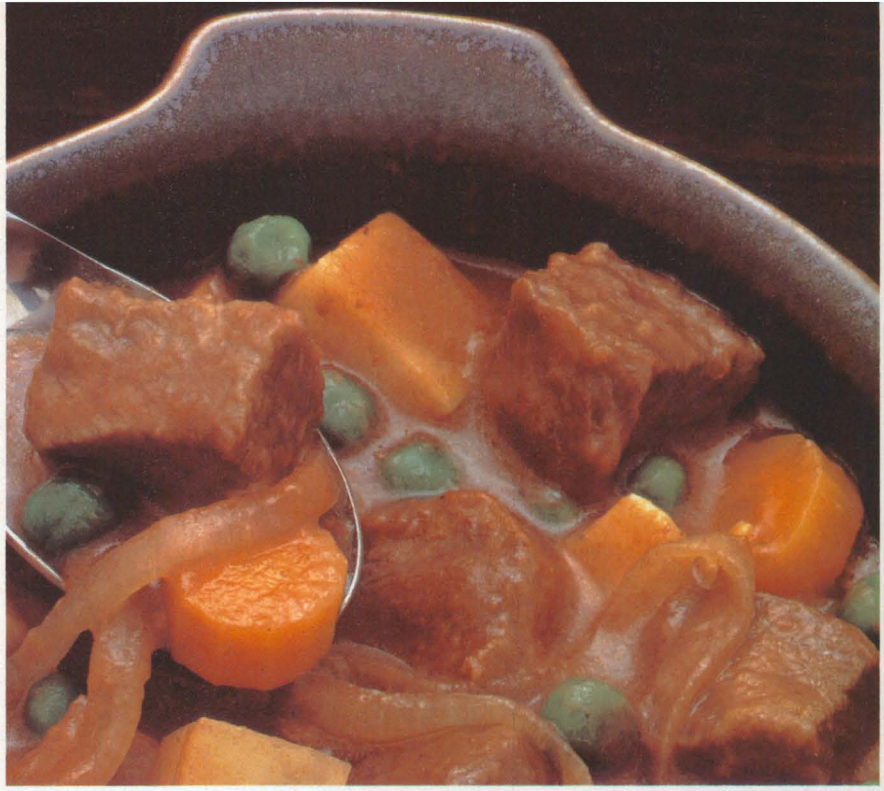
2 Ajoutez l'oignon, le céleri, le poivron et le cube de bouillon de poulet. Retournez les morceaux de poulet puis ajoutez le persil.

3 Délayez la fécule de maïs et le gingembre dans le cidre et versez dans la casserole. Couvrez et faites cuire 30 min à MAX., en retournant et en déplaçant les morceaux de poulet 1 fois pendant la cuisson.

4 Laissez reposer à couvert 5 min. Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec du riz bouilli ou des nouilles au beurre.

Conseils du chef

Prenez soin de bien découper la viande pour assurer une cuisson uniforme. Taillez toujours des cubes de la même grosseur, ou détaillez en tranches ou en minces lanières.



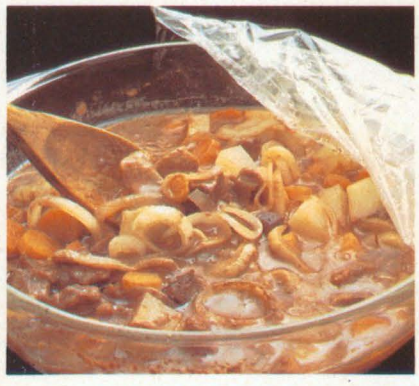
Ragoût de boeuf

60 min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

1 ½ lb/700 g de palette en cubes
3 cuil. à soupe de farine tout usage
poivre
8 oz/225 g de pommes de terre en cubes
4 oz/100 g de carottes en tranches
2 oignons en tranches
1 cube de bouillon de boeuf
1 ¾ tasse/400 ml de bière blonde
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de cassonade
1 ½ cuil. à café de sauce Worcestershire
8 oz/225 g de pois surgelés

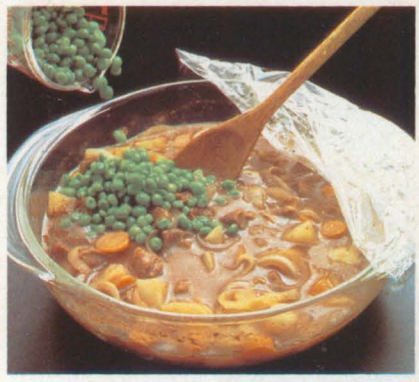
4 PERSONNES



Faites cuire *à couvert de 50 à 60 min à MED., en remuant 1 fois.*

Préparation du ragoût de boeuf

Enrobez *la viande de la farine et poivrez. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf les pois.*



Incorporez *les pois, poursuivez la cuisson de 10 à 15 min. Laissez reposer à couvert de 10 à 15 min.*

RAY DUNS

Boeuf en casserole avec boulettes de pâte

Boeuf en casserole avec boulettes de pâte

32 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de palette maigre parée et détaillée en petites tranches minces
3 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à café d'épices mélangées poivre
2 branches de céleri hachées fin
1 oignon haché fin
1 cube de bouillon de boeuf
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates
2 oz/50 g de cheddar râpé

BOULETTES DE PÂTE

1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
¼ de cuil. à café de sel
3 oz/75 g de margarine en dés
2 cuil. à soupe de persil haché
6 cuil. à soupe de lait

4 PERSONNES

1 Mettez la viande dans une casserole de 15 tasses/3,75 l. Ajoutez la farine, les épices et le poivre et mélangez bien pour enrober parfaitement le boeuf.

2 Ajoutez le céleri et l'oignon et mélangez. Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau, versez dans la casserole, puis incorporez les tomates.

3 Couvrez hermétiquement et faites cuire 5 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson de 20 à 25 min en remuant 1 fois.

4 Entre-temps, préparez les boulettes de pâte : tamisez la farine et le sel et ajoutez la margarine, en travaillant bien le mélange. Ajoutez le persil puis incorporez le lait en formant une pâte souple et malléable. Façonnez 8 boulettes.

5 Disposez les boulettes sur la viande, bien espacées. Faites cuire 4 min à MAX. Parsemez les boulettes de pâte de fromage et remettez 3 ou 4 min au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Ragoût d'agneau

60 min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ lb/700 g de gigot d'agneau désossé
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 pommes de terre coupées en huit
3 carottes émincées
1 branche de céleri émincée
1 gousse d'ail écrasée
1 feuille de laurier
1 cuil. à café de sucre
1 cube de bouillon d'agneau ou de boeuf
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
8 oz/225 g de pois surgelés

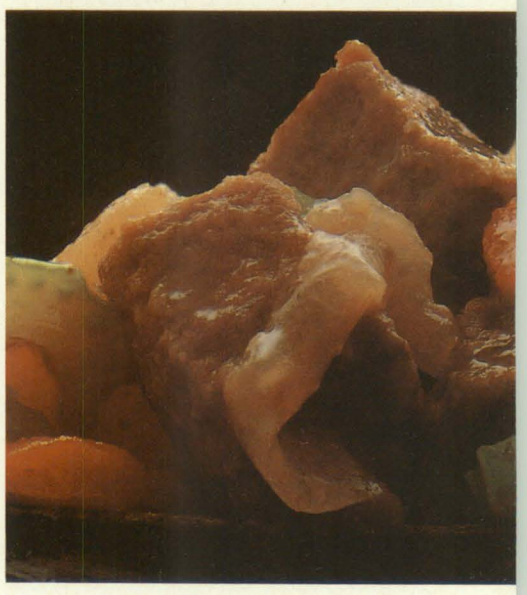
6 PERSONNES

1 Dégraissez la viande, enlevez le cartilage puis coupez-la en cubes de ¾ de po/2 cm. Mettez dans une casserole de 15 tasses/3,75 l et saupoudrez de farine. Enrobez-en bien les cubes de viande.

2 Ajoutez les légumes, l'ail, la feuille de laurier et le sucre et mélangez bien le tout. Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau, versez dans la casserole, remuez et couvrez.

3 Faites cuire 5 min à MAX., réduisez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson pendant 25 min. Remuez, couvrez de nouveau et laissez cuire encore de 30 à 35 min. Incorporez les pois 10 min avant la fin de la cuisson. Laissez reposer 10 min à couvert. Stir and serve.

Ragoût d'agneau



Boeuf à la mode

55 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

1 lb/450 g de palette maigre parée et détaillée en petites tranches minces
1 pomme de terre coupée en cubes de ½ po/12 mm
1 oignon coupé en huit morceaux
3 branches de céleri émincées
½ cuil. à café de basilic
½ cuil. à café de marjolaine
poivre
1 cube de bouillon de boeuf
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 cuil. à soupe de moutarde à grains entiers

4 PERSONNES

1 Mettez la viande dans une casserole de 15 tasses/3,75 l. Ajoutez les légumes, les fines herbes et le poivre. Mélangez bien le tout et ajoutez le cube de bouillon en l'émiettant.
2 Délayez la fécule de maïs dans une petite quantité d'eau, ajoutez le reste de l'eau et la moutarde, mélangez et versez dans la casserole.
3 Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson de 45 à 60 min. Remuez 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer, à couvert, de 5 à 10 min. Assaisonnez au goût et servez avec une purée de pommes de terre et un légume vert.

Boeuf aux champignons

41 min

Temps d'attente : 5 min

Le vin rouge donne à ce ragoût une riche saveur.

1 lb/450 g de tranche de palette parée et détaillée en cubes de ¾ de po/2 cm
1 petit oignon haché
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml d'eau
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
sel et poivre

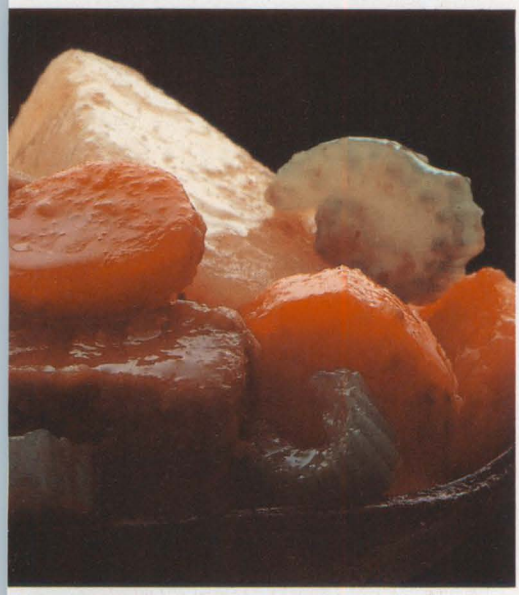
4 PERSONNES

Ajoutez *oignon, champignons et ail. Délayez la fécule dans l'eau, ajoutez le vin et versez le tout dans la casserole. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Cuisson du boeuf aux champignons

Préchauffez *un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez la viande et faites cuire 6 min en la retournant 1 fois.*

Réglez *le four à MED. et faites cuire de 30 à 35 min, en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min à couvert. Assaisonnez au goût.*



Four micro-ondes et grille-pain

Combinez four micro-ondes et grille-pain pour un goûter appétissant et nutritif prêt en quelques minutes.

RAY DUNS

Le sandwich était à l'origine un mets simple, composé d'ingrédients divers et facile à consommer. De nos jours, le grille-pain et d'autres appareils électriques modernes nous permettent de confectionner des sandwichs beaucoup plus élaborés, et dans un temps minimum.

Servez-vous du four micro-ondes pour réchauffer rapidement les diverses garnitures et les plats d'accompagnement, grâce auxquels vous composerez des repas originaux.

Règles de base

- Prenez soin de ne jamais trop faire chauffer le pain aux micro-ondes car il s'assèche rapidement.
- Garnissez toujours généreusement les rôties d'un mélange ou d'une sauce de manière à ce que les ingrédients liquides absorbent les micro-ondes en premier.
- Faites toujours réchauffer la garniture du sandwich avant de le couvrir de la deuxième tranche de pain grillé.

Micro-trucs

Faites ramollir le beurre pour qu'il soit plus facile à tartiner : comptez 5 s à MIN. pour 2 oz/ 50 g de beurre et 10 s pour 4 oz/ 100 g, en tournant le plat 1 fois. Ne le laissez pas plus longtemps au four, sinon il commencera à fondre.

Gâteau Madère grillé, sauce Melba — variante des Sandwichs aux douceurs

Sandwichs aux douceurs

2 min

Grille-pain : 2 min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de gâteau ou de pain aux fruits
2 cuil. à soupe de beurre ramolli
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
1 banane tranchée

CRÈME ANGLAISE
1 cuil. à soupe de préparation pour crème anglaise en poudre
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 ¼ tasse/300 ml de lait

2 PERSONNES

1 Préchauffez le grille-pain selon les instructions du fabricant.
2 Coupez les bords du pain, au besoin, pour qu'il ne dépasse pas du grille-pain. Mélangez bien le beurre, la cannelle et le sucre. Tartinez les tranches de pain de ce mélange.
3 Déposez 2 tranches de pain, côté beurré en dessous, sur le grille-pain, recouvrez de tranches de banane et des 2 autres tranches de pain, côté beurré en dessus. Faites griller 2 ou 3 min, jusqu'à ce que les bananes soient chaudes.
4 Entre-temps, préparez la crème anglaise : mélangez bien la préparation, le sucre et un peu de lait. Ajoutez le reste du lait petit à petit, en mélangeant bien. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant après 2 min, puis à chaque minute, au besoin. Servez bien chaud avec la crème anglaise, au goûter ou comme dessert rapide.

VARIANTE
Gâteau Madère grillé : Remplacez le pain aux fruits par 4 tranches de gâteau Madère et tartinez-les du même mélange sucré à la cannelle. Garnissez de 2 cuil. à soupe de crème à tartiner aux noisettes et au chocolat, refermez le sandwich et faites griller. Servez ce sandwich nappé d'une sauce aux fruits : faites cuire 1 lb/450 g de fruits tendres (cassis, fraises, framboises ou mûres), 5 min à MAX. Passez au tamis, si désiré, et servez bien chaud.

Sandwichs club

3 min

Temps d'attente : aucun

8 tranches de pain de mie ou de blé entier
1 boîte de 8 oz/225 g de viande de votre choix (boeuf salé, pain de boeuf, pain de porc) en tranches
2 tomates en tranches
2 oz/50 g de germes de luzerne ou de soya
2 ou 3 oz/50 à 75 g de Leicester ou Cheshire en tranches minces
8 cuil. à café de mayonnaise ou de crème sure

4 PERSONNES

1 Faites griller les tranches de pain dans le grille-pain. Disposez les tranches de viande sur 4 d'entre elles.
2 Garnissez des tranches de tomate, des germes de luzerne ou de soya, puis des tranches de fromage.
3 Disposez les sandwichs ouverts sur une feuille de papier absorbant, dans une assiette, et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX.
4 Tartinez les 4 autres rôties de mayonnaise ou de crème sure et déposez-les sur la garniture des sandwichs chauds. Servez sans délai.

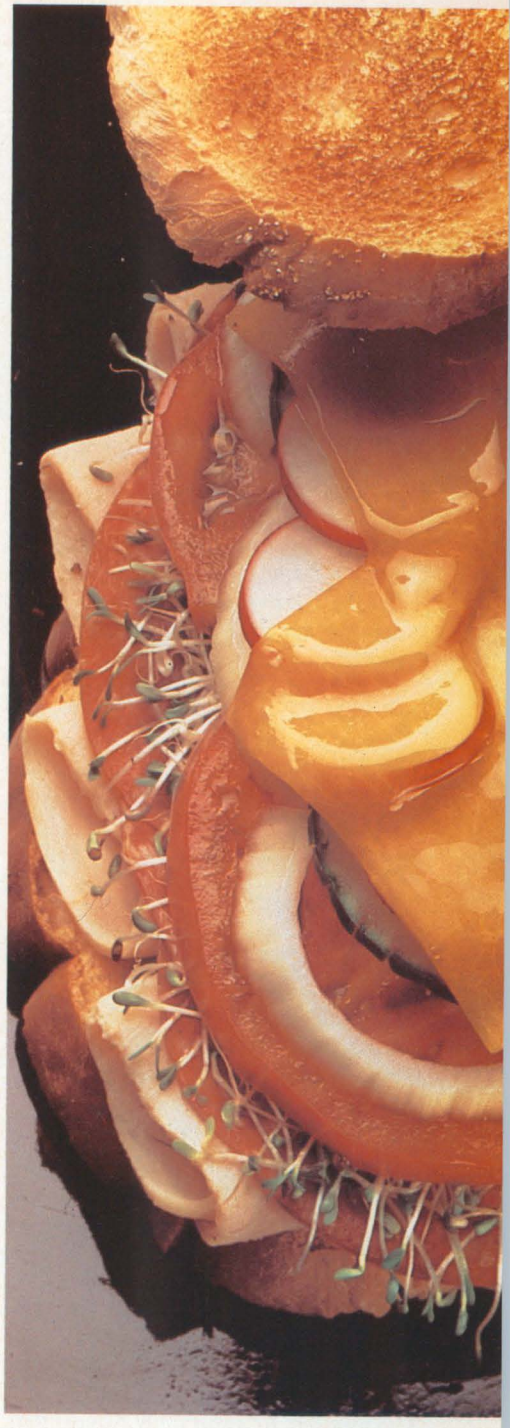
VARIANTES
Vous pouvez préparer ainsi toutes sortes de sandwichs, au goût de chacun. Ainsi, remplacez la viande en boîte par de la dinde ou du poulet froid, du jambon ou du boeuf. Garnissez vos sandwichs de cresson, de concombre, de tranches d'oignon, d'échalotes, de radis et de lanières de poivron vert ou rouge.

Choisissez un fromage à votre goût, à pâte ferme, tel que l'édam, le gouda ou le gruyère, ou à pâte molle tel que le camembert, le dolcelatte ou le brie.

Pour tartiner, utilisez du beurre ou de la margarine, de la moutarde anglaise ou de Dijon, du ketchup, de la sauce brune, de la purée de canneberges, du chutney ou de la relish.

Sandwich club pour 1 personne : faites griller 2 tranches de pain seulement et utilisez le quart des ingrédients. Faites chauffer le sandwich ouvert de 45 à 60 s à MAX., couvrez de l'autre rôtie et servez.

Sandwichs club pour 2 personnes : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites chauffer les sandwichs ouverts 1 ½ ou 1 ¾ min à MAX. Couvrez des autres rôties et servez immédiatement.



Sandwich club composé de dinde froide, de salami, de luzerne, de tomate, d'oignon, de concombre et de fromage

Micro-trucs

Pour décongeler un pain de 1 ¾ lb/800 g, ouvrez l'emballage mais ne le retirez pas et faites chauffer 3 ou 4 min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que le pain ne soit plus givré. Laissez reposer 5 min puis retirez l'emballage. Tranchez le pain ou séparez les tranches. Laissez reposer de 5 à 10 min à la température ambiante.

Pour décongeler 1 ou 2 tranches de pain seulement, enveloppez-les dans du papier absorbant et déposez-les au four à DÉCONGÉLATION, de 10 à 15 s. Ne laissez pas le pain trop longtemps au four car il s'assèche rapidement.

Sandwich grillé à la dinde

55 s

Temps d'attente : aucun

2 tranches de pain
beurre pour tartiner (facultatif)
1 cuil. à café de gelée de canneberges
3 oz/75 g de dinde cuite en tranches minces
1 ou 2 cuil. à soupe de sauce

1 PERSONNE

1 Faites griller le pain et beurrez-le. Tartinez une rôtie de gelée de canneberges.
2 Disposez les tranches de dinde sur la gelée et nappez de sauce.
3 Déposez le sandwich ouvert sur une feuille de papier absorbant et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que la viande soit bien chaude.
4 Couvrez de l'autre rôtie, le côté beurré en dessous, et faites chauffer encore 10 s à MAX.

VARIANTE
Remplacez la dinde par du poulet avec sa sauce ou remplacez une partie de la viande par un peu de farce.

Sandwich grillé à la dinde

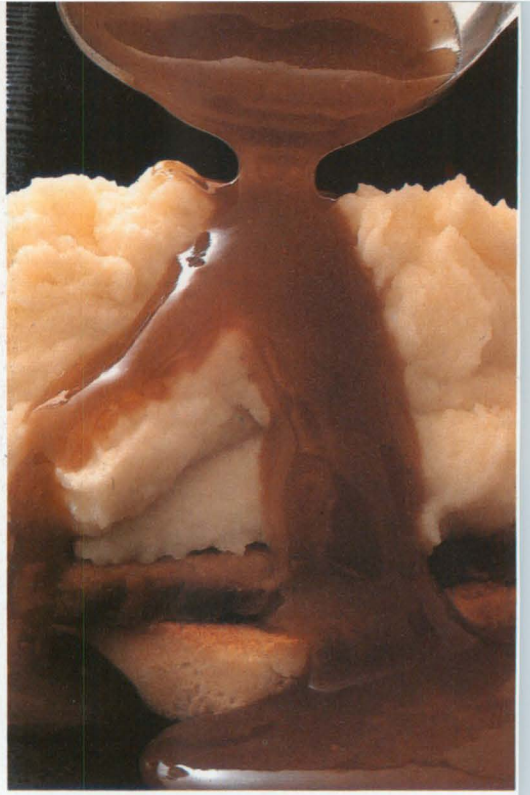
Sandwichs chauds au boeuf

4¾ min

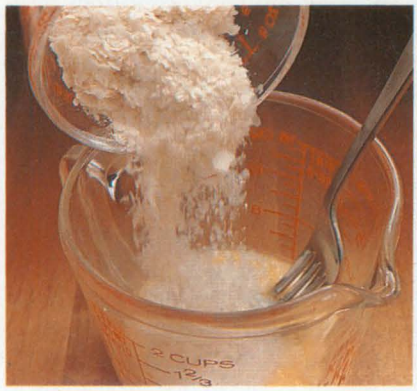
Temps d'attente : aucun

7/8 de tasse/200 ml d'eau
5 cuil. à soupe de lait
1 sachet de 2 ½ oz/68 g de préparation pour pommes de terre instantanée
une noix de beurre
1 cuil. à soupe de crème sure ou de yogourt
2 tranches de pain
2 cuil. à soupe de beurre ramolli
un peu de raifort ou de moutarde
2 tranches de rosbif froid d'environ ¼ de po/6 mm d'épaisseur
⅝ de tasse/150 ml de sauce brune

2 PERSONNES



Préparation des sandwichs chauds au boeuf



Mélangez *l'eau et le lait, couvrez et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX. Ajoutez les pommes de terre et mélangez bien; ajoutez du beurre et 1 cuil. à soupe de yogourt ou de crème sure. Brassez le tout. Faites griller le pain selon la méthode habituelle.*

Mélangez *le beurre et le raifort ou la moutarde et tartinez-en les rôties. Disposez-les dans une assiette et garnissez chacune d'une tranche de rosbif et d'une bonne cuillerée de purée de pommes de terre. Nappez de sauce et faites chauffer de 1 ¼ à 1 ¾ min à MAX.*

Hamburgers au chili

18 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
2 branches de céleri hachées fin
1 oignon haché fin
1 poivron vert haché fin
1 boîte de 10,6 oz/300 g de crème de tomates
2 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 pincée de moutarde sèche
1 pincée de piment de Cayenne
sel et poivre
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges bien égouttés
4 pains mollets à hamburger

4 PERSONNES

1 Dans un grand bol, mélangez bien boeuf haché, céleri, oignon et poivron. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant et en défaisant la viande à mi-cuisson.

2 Égouttez au besoin puis incorporez le reste des ingrédients, sauf les petits pains. Couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., puis remuez bien le tout.

3 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire à couvert de 8 à 10 min, jusqu'à épaississement. Mélangez bien.

4 Ouvrez les pains et faites-les griller. Répartissez également le mélange de boeuf au chili dans les 4 pains. Servez sans délai.

Rôties garnies aux pommes

4 min

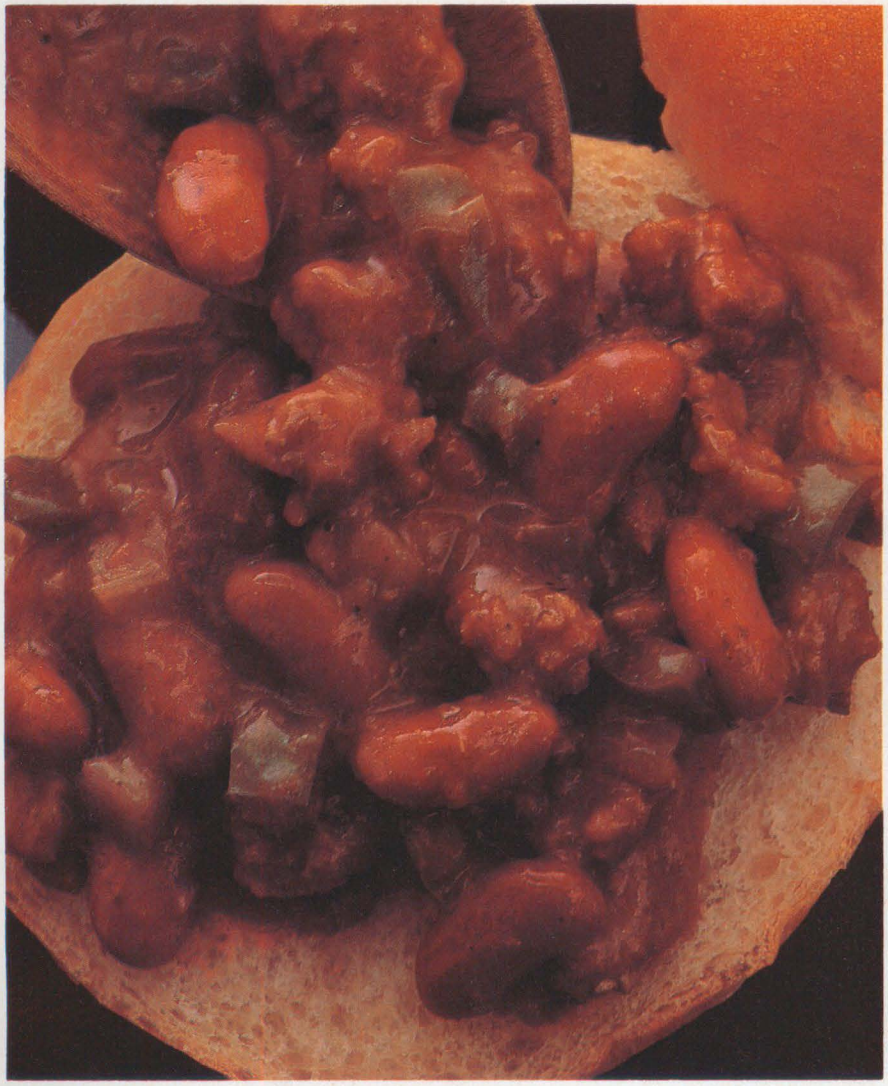
Temps d'attente : aucun

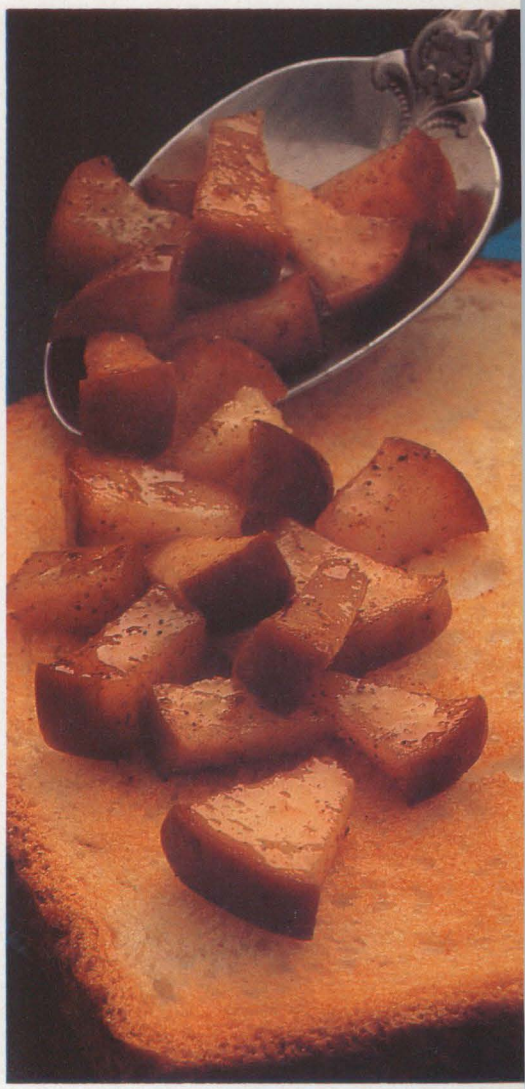
1 ½ lb/700 g de pommes à couteau bien fermes non pelées, évidées et coupées en petits dés
4 cuil. à soupe de cassonade
½ cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de gingembre
rôties beurrées bien chaudes

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf les rôties, couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Servez sur des rôties bien chaudes.

À gauche : *Hamburger au chili*
À droite : *Rôtie garnie aux pommes*





Des gâteaux ingénieux

Préparez un seul mélange à gâteau et servez-vous-en pour apprêter des gâteaux variés, renversés, fourrés, glacés, givrés ou garnis de fruits, tous plus délicieux les uns que les autres.

Le mélange et la cuisson aux micro-ondes sont les deux règles de base des recettes de cette chronique. Le mélange de tous les ingrédients s'effectue rapidement, en 1 ou 2 min seulement, en une seule opération, et il suffit d'ajouter un peu de poudre à pâte pour redonner sa légèreté à l'appareil à gâteau. Ensuite, il ne reste plus qu'à décorer le gâteau de façon ingénieuse pour en faire un dessert spécial.

Faites d'abord ramollir le corps gras, en comptant 1 ou 1 ½ min à MIN. par 4 oz/100 g de beurre ou de margarine (voir Micro-trucs, p. 746).

Les gâteaux renversés aux fruits doivent être cuits à MED. pour éviter que les fruits ne perdent leur forme.

Enfin, pour absorber l'excédent d'humidité que dégagent les fruits cuits, parsemez le gâteau de miettes de biscuits avant de le laisser reposer.

Équivalences — moules à gâteau

Il est parfois difficile de se procurer certains moules carrés pour la cuisson aux micro-ondes. Consultez le tableau de la page suivante pour déterminer quel moule utiliser. N'oubliez pas que ce tableau n'est qu'un guide et que vous devrez peut-être rectifier les temps de cuisson selon le modèle de four que vous possédez.

Couronne aux fruits

Couronne aux fruits

7¼ min

Temps d'attente : 5 min

3 oz/75 g de biscuits sucrés ou de biscuits Graham émiettés
1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
⅝ de tasse/150 g de sucre
1 ¼ cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 ½ oz/65 g de beurre ou de margarine ramollie
2 oeufs
4 cuil. à soupe de lait
le zeste râpé de 1 orange

GARNITURE
½ tasse/100 g de confiture d'abricots
1 cuil. à soupe de jus de citron
fruits frais arrosés de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%

9 OU 10 PERSONNES

1 Graissez un moule en couronne de 6 ¼ tasses/1,5 l ou un moule carré de 7 ½ tasses/2 l. Recouvrez le fond et les parois du moule avec les trois quarts des miettes de biscuits. (Si vous utilisez un moule carré, servez-vous de la moitié des miettes pour recouvrir le fond et les parois, et du quart pour recouvrir l'extérieur d'un verre graissé à l'épreuve de la chaleur que vous déposerez au centre du moule.)
2 Mélangez le reste des ingrédients du gâteau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Fouettez 1 min au batteur ou mélangez pendant 2 min avec une cuiller en bois. Versez le mélange dans le moule.
3 Faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart après 3 min. Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire encore de 1 à 3 min en vérifiant la cuisson à toutes les 30 s. Le gâteau est cuit si une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.
4 Parsemez le reste des miettes de biscuits sur le dessus du gâteau et laissez reposer 5 min. Détachez les bords à l'aide de la lame d'un couteau et renversez dans une assiette de service.
5 Mélangez la confiture et le jus de citron et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX., jusqu'à ébullition. Remuez bien puis versez sur le gâteau. Laissez refroidir.
6 Garnissez de fruits frais et de crème fouettée.

Équivalences — moules à gâteau

Rond	Carré	Rectangulaire
7 po/18 cm	6 po/15 cm	—
8 po/20 cm	7 po/18 cm	—
9 po/23 cm	8 po/20 cm	10 x 6 po/25 x 15 cm
10 po/25 cm	9 po/23 cm	11 x 7 po/28 x 18 cm

Tarte au chocolat

12 min

Temps d'attente : 5 min

1 oz/25 g de chocolat nature
⅞ de tasse/90 g de farine tout usage tamisée
2 oz/50 g de beurre ou de margarine ramollie
½ tasse/100 g de sucre
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 oeuf
½ tasse/125 ml de lait
1 abaisse de 9 po/23 cm (voir p. 370) cuite
½ tasse/125 ml de sauce au chocolat du commerce
sucre glace

6 PERSONNES

1 Faites fondre le chocolat 1 min à MED.
2 Incorporez farine, corps gras, sucre, bicarbonate de soude, vanille, oeuf et lait. Battez jusqu'à consistance homogène, 1 min au batteur ou 2 min à la cuiller.
3 Versez le mélange dans la croûte et versez la sauce au chocolat sur le dessus.
4 Faites cuire de 11 à 13 min à MED., en tournant l'assiette après 3 min puis à toutes les 2 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.
5 Retirez du four, saupoudrez de sucre glace et laissez reposer 5 min.
6 Servez chaud ou froid avec de la crème glacée ou de la sauce au chocolat. Si vous préférez, laissez refroidir complètement puis couvrez de glace au chocolat (voir recette suivante).

Glace au chocolat

3 min

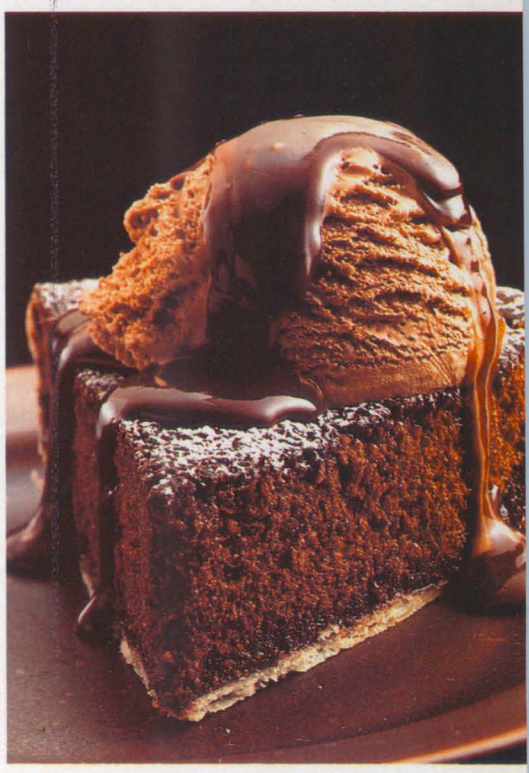
Temps d'attente : 8 min

1 oz/25 g de chocolat nature
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de lait
1 ⅜ tasse/250 g de sucre glace tamisé
½ cuil. à café d'extrait de vanille

POUR UN GÂTEAU de 9 po/23 cm

1 Faites chauffer le chocolat, le beurre et le lait, 3 ou 4 min à MED., en remuant 1 fois. Incorporez le sucre glace et la vanille et battez bien. Laissez reposer 8 min puis battez de nouveau.
2 Laissez refroidir complètement avant d'utiliser pour glacer ou fourrer des gâteaux.

Tarte au chocolat



Gâteau au chocolat et à la guimauve

9 min

Temps d'attente : 5 min

1 oz/25 g de chocolat nature
⅞ de tasse/85 g de farine tout usage tamisée
⅝ de tasse/150 g de sucre
¾ de cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 oz/50 g de beurre ramolli
2 oeufs
2 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
12 guimauves coupées en deux
glace au chocolat (voir p. 745)

10 À 12 PERSONNES

1 Faites fondre le chocolat 1 min à MED.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les guimauves et la glace, et battez 1 min au batteur ou 2 min à la cuiller, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3 Versez dans un moule rectangulaire de 10 x 6 po/25 x 15 cm et lissez bien la surface. Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart au bout de 3 min.
4 Augmentez la puissance à MAX., laissez cuire encore de 2 à 5 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Retirez du four et laissez reposer 5 min.
5 Disposez les guimauves, côté coupé en dessous, sur le gâteau. Laissez refroidir complètement.
6 Préparez la glace au chocolat et glacez le gâteau.
7 Découpez le gâteau entre les guimauves.

VARIANTE
Préparez un gâteau nature, parfumez-le avec du zeste d'orange ou de citron et garnissez-le d'une glace à l'orange ou au citron (voir p. 97).

Micro-trucs

Pour incorporer plus facilement le corps gras à l'appareil à gâteau, faites-le ramollir aux micro-ondes : comptez 10 s à MIN — en tournant le plat 1 fois — pour 4 oz/100 g de corps gras et de 10 à 15 s pour 6 oz/175 g.

Comment glacer le gâteau

Laissez *reposer le gâteau 3 min puis disposez les guimauves assez rapprochées sur le gâteau, côté plat en dessous. Laissez refroidir puis glacez.*

Coupez *le gâteau en carrés entre les guimauves. Si vous avez le temps, laissez le gâteau glacé reposer plusieurs heures avant de le découper.*

Gâteau renversé à l'ananas

16 min

Temps d'attente : 5 min

2 oz/50 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade
1 boîte de 1 lb 13 oz/822 g d'ananas en tranches bien égoutté
15 cerises confites ou au marasquin

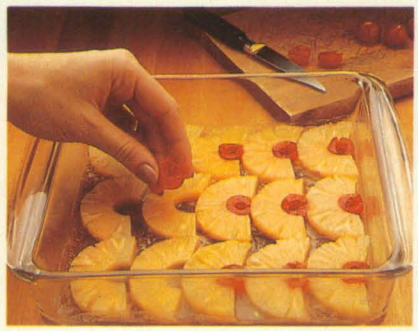
APPAREIL À GÂTEAU

1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
⅝ de tasse/150 g de sucre
1 ¼ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de vanille
2 ½ oz/65 g de beurre ramolli
2 oeufs
4 cuil. à soupe de lait
le zeste râpé de 1 orange
1 ½ oz/40 g de biscuits sucrés nature

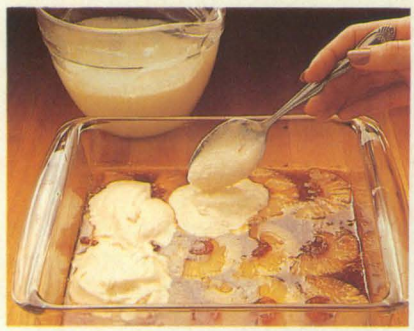
8 OU 9 PERSONNES

Préparation du gâteau renversé à l'ananas

Faites fondre *le beurre dans un moule carré de 9 po/23 cm, couvert, pendant 1 ou 1 ½ min. Parsemez uniformément de cassonade le fond du moule.*



Disposez *les tranches d'ananas, coupées en deux et taillées au besoin, dans le moule. Placez une demi-cerise au centre de chaque tranche. Faites chauffer 4 min à MAX.*



Mettez *tous les ingrédients du gâteau dans un bol, sauf les biscuits, et mélangez 1 ou 2 min. Versez sur les ananas.*

Déposez *le moule sur une soucoupe renversée, et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart à mi-temps. Réglez le four à MAX. et poursuivez la cuisson de 5 à 8 min.*

Vérifiez *la cuisson en pressant du bout des doigts. Émiettez les biscuits et parsemez-en uniformément le dessus du gâteau. Laissez reposer 5 min.*

Glissez *la lame d'un couteau autour du gâteau et renversez dans une assiette de service. Servez tiède tel quel, ou avec de la crème, de la crème glacée ou du yogourt nature.*

Gâteau renversé aux pommes

10 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de cassonade foncée
2 pommes à cuire, le coeur enlevé, détaillées en tranches minces

APPAREIL À GÂTEAU

1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
⅝ de tasse/150 g de sucre
¾ de cuil. à café de cannelle
1 pincée de muscade
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
2 ½ oz/65 g de beurre ramolli
4 cuil. à soupe de babeurre
2 oeufs
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 ½ oz/40 g de biscuits sucrés nature émiettés

6 À 8 PERSONNES

1 Foncez un moule rond de 9 po/23 cm de papier ciré.

2 Faites fondre le beurre à couvert, 30 s à MAX. Ajoutez la cassonade et mélangez bien. Faites chauffer 30 s à MAX., jusqu'à ébullition, fouettez bien et étendez dans le fond du moule.

3 Disposez les pommes dans le moule en les faisant se chevaucher légèrement.

4 Mélangez parfaitement tous les ingrédients du gâteau, sauf les miettes de biscuits, 1 min au batteur ou 2 min à la cuiller.

5 Versez le mélange sur les pommes, placez le moule dans le four sur une soucoupe renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule de moitié à mi-cuisson.

6 Réglez le four à MAX. et poursuivez la cuisson de 3 à 5 ½ min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace et en tournant le moule 1 fois. Parsemez le dessus du gâteau des miettes de biscuits.

7 Laissez reposer 5 min puis renversez dans une assiette de service. Servez chaud ou tiède.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 27

Boeuf, poulet et agneau
- Boeuf à la mode 739
- Boeuf aux champignons 739
- Boeuf en casserole avec boulettes de pâte 738
- Carré d'agneau 735
- Ragoût d'agneau 738
- Ragoût de boeuf 737
- Ragoût de poulet épicé 737

Desserts
- Couronne aux fruits 745
- Gâteau au chocolat et à la guimauve 746
- Gâteau renversé à l'ananas 747
- Gâteau renversé aux pommes 748
- Glace au chocolat 745
- Tarte au chocolat 745

Poisson
- Boulettes de poisson aux amandes 732
- Croquettes de kipper, sauce à l'aneth 732
- Croquettes de saumon 733
- Croquettes de thon aux épinards 733
- Fricadelles de poisson panées 731

Fruits
- Confiture de poires 727
- Poires au citron 728
- Poires au vin rouge 727
- Poires glacées à l'orange 729
- Tarte aux poires et au mince-meat 729

Goûters
- Bouchées à la saucisse 724
- Bouchées au crabe 725
- Gâteau Madère grillé 741
- Hamburgers au chili 743
- Rôties garnies aux pommes 743
- Sandwich grillé à la dinde 742
- Sandwichs aux douceurs 741
- Sandwichs chauds au boeuf 742
- Sandwichs club 741
- Saucisses fumées barbecue 723

Trempettes
- Trempette à la florentine 725
- Trempette à la moutarde 724
- Trempette au cari 722
- Trempette au concombre à la menthe 722
- Trempette au concombre et au yogourt 721
- Trempette au fromage et à la bière 723
- Trempette au fromage et à l'oignon 722
- Trempette au salami 722
- Trempette aux canneberges 725
- Trempette aux tomates et aux piments 724

REPAS pour moi

Casserole de jambon

Ce savoureux plat de jambon constitue un repas complet. Accompagnez-le seulement de pain et, si désiré, d'une salade verte panachée.

Casserole de jambon

7¼ min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre
2 ou 3 échalotes hachées
1 petite gousse d'ail écrasée
1 carotte détaillée en allumettes
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 oz/50 g de champignons en tranches
⅜ de tasse/100 ml de bouillon
⅜ de tasse/100 ml de lait
½ cuil. à café de moutarde préparée
poivre
4 oz/100 g de jambon cuit coupé en cubes de ½ po/1 cm
½ cuil. à soupe de persil haché
1 oz/25 g de croustilles ou de craquelins émiettés
1 oz/25 g de fromage râpé

1 PERSONNE

1 Faites fondre le beurre dans un bol individuel, à couvert, de 15 à 20 s à MAX.

2 Ajoutez les échalotes, l'ail et la carotte. Mélangez bien le tout et faites cuire 2 min à MAX. Incorporez la farine et faites chauffer 30 s à MAX.

3 Ajoutez les champignons, le bouillon et le lait. Mélangez bien le tout et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant à chaque minute, jusqu'à épaississement.

4 Incorporez la moutarde, le poivre, le jambon et le persil et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. Mélangez le fromage râpé et les croustilles émiettées et parsemez-en le plat. Laissez reposer 5 min avant de servir.